Амрита Нада Упанишад

Амрита-Нада Упанишад

Превод от К. Нараянасвами Айяр

Ом! Нека Той ни защити и двамата заедно; нека Той ни подхранва и двамата заедно;
Нека работим съвместно с голяма енергия,
Нека нашето обучение бъде енергично и ефективно;
Нека не спорим взаимно (или нека не мразим никого).
Ом! Нека има Мир в мен!
Нека има Мир в обкръжението ми!
Нека има Мир в силите, които действат върху мен!

1. Мъдрият, след като е изучил Шастрите и е размишлявал върху тях отново и отново и е познал Брахман, трябва да ги изостави всички като главня.

2-3. След като се е изкачил на колесницата на Ом с Вишну (Висшия Аз) като

колесничар, този, който желае да отиде до трона на Брахмалока, с намерението да се поклони на Рудра, трябва да се движи в колесницата, докато може. След това, изоставяйки колесницата, той достига мястото на Господаря на колесницата.

4. След като се е отказал от Матра, Лингам и Пада, той достига фината Пада (седище или дума) без гласни или съгласни посредством буквата „М“ без Свара (ударение).

5. Това се нарича Пратяхара, когато човек просто мисли за петте обекта на сетивата, като звук и т.н., както и за много нестабилния ум като юздите на Атман.

6. Пратяхара (подчинение на сетивата), Дхяна (съзерцание), Пранаяма (контрол на дишането), Дхарана (концентрация), Тарка и Самадхи се считат за шестте части на Йога.

7. Точно както примесите на планинските минерали се изгарят от духалката, така и петната, причинени от органите, се изгарят чрез контролиране на Прана.

8. Чрез Пранаямите трябва да се изгорят петната; чрез Дхарана - греховете; чрез Пратяхара - (лошите) асоциации; и чрез Дхяна - безбожните качества.

9. След като унищожи греховете, човек трябва да мисли за Ручира (сиянието).

10. Ручира (спиране), издишване и вдишване - тези три са Пранаяма на (Речака, Пурака и Кумбхака) издишване, вдишване и спиране на дишането.

11. Това се нарича (една) Пранаяма, когато човек повтаря с продължително (или удължено) дишане три пъти Гаятри с нейните Вяхритис и Пранава (преди нея), заедно със Сирите (главата), присъединяващи се след нея.

12. Издигането на Ваю от Акаша (областта, т.е. сърцето) и изпразването на тялото (от Ваю) и обединяването (душата) със състоянието на празнота, се нарича Речака (издишване).

13. Това се нарича Пурака (вдишване), когато човек поема Ваю, както човек би

поел вода в устата си през лотосовото стъбло.

14. Това се нарича Кумбхака (спиране на дишането), когато няма издишване или вдишване и тялото е неподвижно, оставайки неподвижно в едно състояние.

15. Тогава той вижда форми като слепи, чува звуци като глухи и вижда тялото като дърво. Това е характеристиката на този, който е постигнал голямо спокойствие.

16. Това се нарича Дхарана, когато мъдрецът разглежда ума като Санкалпа и, сливайки Санкалпа с Атман, съзерцава само своя Атман.

17. Това се нарича Тарка, когато човек прави заключение, което не противоречи на Ведите. Това се нарича Самадхи, при което човек, след като го постигне, мисли (всички) равни.

18-20. Седнал на земята върху седалка от трева Куша, която е приятна и лишена от всякакви злини, защитил се психически (от всички зли влияния), произнасяйки Ратха-Мандала, заемайки поза Падма, Свастика или Бхадра, или която и да е друга, която може да се практикува лесно, обърнат на север и затварящ ноздрата с палеца, човек трябва да вдишва през другата ноздра и да задържи дъха вътре и да запази Агни (огъня). След това трябва да мисли само за звука (Ом).

21. Ом, единствената буква е Брахман; Ом не трябва да се издишва. Чрез тази божествена мантра (Ом) тя трябва да се повтаря многократно, за да се освободи от нечистотиите.

22. След това, както беше казано по-рано, мъдрецът, знаещ Мантрата, трябва редовно да медитира, започвайки от пъпа нагоре в грубото, първичните (или по-малко) груби и фини (състояния).

23. Много мъдрият трябва да се откаже от всяко (зрение) виждане нагоре или надолу и трябва да практикува Йога, винаги неподвижен и без тремор.

24. Съединението, както е установено (извършено) чрез престой без тремор само в свещеното стъбло (т.е. Сушумна), е Дхарана. Йога с определената

продължителност от дванадесет Матри се нарича (Дхарана).

25. Това, което никога не се разпада, е Акшара (Ом), която е без Гхоша (трета, четвърта и пета буква от „К“), съгласна, гласна, палатален, гърлен, носов, буква „Р“ и съскащи звуци.

26. Прана пътува през (или преминава по) този път, през който преминава тази Акшара (Ом). Следователно, тя трябва да се практикува ежедневно, за да се премине по този (път).

27. Тя е през отвора (или дупката) на сърцето, през отвора на Ваю (вероятно пъпа), през отвора на главата и през отвора на Мокша. Те го наричат Била (пещера), Сушира (дупка) или Мандала (колело).

28. (След това за препятствията на Йога): Йогинът винаги трябва да избягва страх, гняв, мързел, твърде много сън или бодърстване и твърде много храна или пост.

29. Ако горното правило се практикува добре и стриктно всеки ден, духовната мъдрост ще се появи от само себе си след три месеца без съмнение.

30. След четири месеца той вижда Девите; след пет месеца той познава (или става) Брахма-Нища; и наистина след шест месеца той достига Кайваля по желание. Няма съмнение.

31. Това, което е от земята, е от пет Матри (или са необходими пет Матри, за да се произнесе Партхива-Пранава). Това, което е от водата, е от четири Матри; от Агни - три Матри; от Вайю - две;

32. И от Акаша - една. Но той трябва да мисли за това, което е без Матри. След като е обединил Атман с Манас, човек трябва да съзерцава Атман посредством Атман.

33. Праната е дълга тридесет пръста. Такова е положението (на обхвата) на Праните. Това се нарича Прана, която е седалището на външните Прани.

34. Диханията денем и нощем са номерирани като 113180 [или 21600 -?].

35. (От Праните) първата, а именно, Прана прониква в сърцето; Апана - анусът; Самана - пъпът; Удана - гърлото;

36. И Вяна - всички части на тялото. След това идват цветовете на петте Прани по ред.

37. Казва се, че Праната е с цвета на кървавочервен скъпоценен камък (или корал); Апана, която е в средата, е с цвета на Индрагопа (насекомо с бял или червен цвят);

38. Самана е между цвета на чисто мляко и кристал (или маслен и блестящ), между двете (Прана и Апана); Удана е Апандара (бледобял); а Вяна наподобява цвета на архис (или лъч светлина).

39. Човекът никога не се преражда, където и да умре, чийто дъх излиза от главата след пронизване на тази Мандала (на епифизната жлеза). Този човек никога не се преражда.

Ом! Нека Той ни защити и двамата заедно; нека Той ни подхранва и двамата заедно;
нека работим съвместно с голяма енергия,
нека нашето обучение бъде енергично и ефективно;
нека не спорим взаимно (или нека не мразим никого).
Ом! Нека има Мир в мен!
Нека има Мир в обкръжението ми!
Нека има Мир в силите, които действат върху мен!

Тук завършва Амританада Упанишад, принадлежаща към Кришна-Яджур-Веда.

Публикувано | Променено на28 юни 2018 г.

Онлайн книги

Аз

Бхагавад Гита
Брахма Сутра
Упанишади
Ведите
Ведически химни
Рамаянам

II

Ади Шанкара
Шри Рамакришна
Шри Сарада Деви
Свами Вивекананда
Рамана Махарши
Свами Рамдас
Канчи Маха Периява
Джиду Кришнамурти [JK]
Нисаргадата Махарадж

III

Статии и резюме
Уроци по Веданта
Книги на Веданта - Други

IV

Мантри и ритуали
Молитвени химни - Стотри

В

Карнатик Музика Критис
Морални истории
Истории и анекдоти

Нашите уебсайтове

Духовен магазин Celextel

Магазин за електронна музика Celextel

Духовна библиотека Vedanta

Библиотека Vedanta Shastras

„Точно както сянката се появява, когато светлината е прехваната от тялото, така и човекът възниква, когато чистото самосъзнание е възпрепятствано от идеята „Аз съм тялото". И както сянката променя формата и позицията си според ландшафта, така и човекът изглежда се радва и страда, почива и се труди, намира и губи според модела на съдбата. Когато тялото вече го няма, човекът изчезва напълно без връщане, остава само свидетелят и Великото Неизвестно. Свидетелят е това, което казва „Аз знам". Човекът казва „Аз знам". Сега, да се каже „Аз знам" не е невярно – то е просто ограничено. Но да се каже „Аз правя" е напълно невярно, защото няма никой, който да прави; всичко се случва от само себе си, включително идеята да бъдеш деятел."
Шри Нисаргадатта Махарадж
Аз Съм Това

Отказ от отговорност: **Celextel** създаде тази **Веданта духовна библиотека** с благородното намерение да направи тези индийски духовни съкровища достъпни за всички. Celextel полага абсолютна грижа за поддръжката на този уебсайт и Celextel не носи отговорност за каквито и да било грешки или неточности. Тези онлайн книги са само с информационна цел и не трябва да се тълкуват като предоставяне на професионални съвети по какъвто и да е начин. Читателите трябва да упражняват собствена преценка и да се позовават на оригиналния източник за всички практически цели.
Разпространението, публикуването и неразрешеното копиране на тези онлайн книги без предварително разрешение на съответните автори, издатели или преводачи са забранени.
Авторско право © 2002-2025 **Celextel Enterprises Pvt. Ltd.** Всички права запазени.
Тема за иновации от Cagintranet ** Задвижвано от GetSimple

Открийте повече
Яджур-веда
Бхагавад Гита
Брахма Сутри
Яджурведа
Надабинду Упанишад
Мундака Упанишад
Яджур Веда
Брахма Сутра
Гита
Мундкопанишад